

دسویں جماعت - مجوزہ خاکے کے مطابق مشقی سرگرمی نامے کا نمونہ جواب - ۳

اُردو (کمپوزٹ) باغِ اُردو

نمبرات - 50

دسویں جماعت

وقت - ۲ گھنٹے

سرگرمی نامے کے لیے ہدایات

- ۱- سرگرمی نامے میں دی ہوئی ہدایات کے مطابق تفہیم کی جانچ پر مبنی سرگرمیوں میں اشکال، شبکی خاکے، شجری خاکے اور رواں خاکے وغیرہ صرف پین سے بنائیں۔
- ۲- تحریری حصے کی سرگرمیوں میں دی ہوئی ہدایات کے خاکے بنانے کی ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی سوال تحریر کرنا ضروری ہے۔
- ۳- خوش خطی اور صفائی کا خیال رکھیں۔

حصہ ۱: نثر - کل نمبرات 14

(1) (الف) درج ذیل درسی اقتباس کا بغور مطالعہ کر کے دی ہوئی سرگرمیاں ہدایات کے مطابق مکمل کیجیے۔ [7]

(2) (i) اقتباس کی روشنی میں خالی جگہ تو سین میں دیے ہوئے موزوں لفظ کی مدد سے مکمل کیجیے۔

$$4 \times \frac{1}{2} = 2$$

درست جواب :

(i) جنوبی ہند

(ii) پیٹ

(iii) ڈنڈا

(iv) مشعل

(2) (۲) مکتوب نگار نے اپنے علم سے متعلق جو باتیں لکھی ہیں انہیں اپنے الفاظ میں واضح کیجیے۔

$$2 \times 1 = 2$$

یہ موضوعی سرگرمی آپ کی تفہیم کی جانچ کے لیے ہے۔

متوقع جواب: مکتوب نگار اپنے علم سے متعلق لکھتا ہے کہ میرے پاس اتنا علم نہیں ہے کہ میں پھٹ جاؤں یا مجھے اس سے بچنے کے لیے تختیاں باندھے پھرنا پڑے۔ ہاں مجھے اتنا پتا ہے کہ میری عقل محدود ہے۔ اس لیے میں اکثر صحیح اور غلط معلوم کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔

(1) (۳) اقتباس سے 'واو عطف' کے دو الفاظ تلاش کر کے لکھیے۔

$$2 \times \frac{1}{2} = 1$$

تو اعد سے متعلق یہ سرگرمی ذخیرہ الفاظ کی جانچ کے لیے ہے۔

درست جواب: (i) علم و حکمت

(ii) عجیب و غریب

(۴) ”نصیحت کو کڑوی گولی سمجھ کر مت نگلو۔“ اس کے بارے میں اپنی رائے لکھیے۔ (2)

ذاتی رائے/رد عمل پر مبنی یہ سرگرمی آپ کی قوت فکر، اظہار خیال اور مافی الضمیر کی ادائیگی کی جانچ کے لیے ہے۔ $1 \times 2 = 2$
متوقع جواب: ہمارے بڑے بزرگ ہمیں نصیحت کرتے ہیں۔ ان کی نصیحتیں ہمارے فائدے کے لیے ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار ہم اپنے نفس کی خواہش پر کچھ غلط کر گزر جاتے ہیں، اس پر بزرگ روکتے اور ٹوکتے ہیں۔ اس کے لیے نصیحت کرتے ہیں۔ ہمیں ان نصیحتوں پر غور کرنا چاہیے۔ اس سے کبھی ناگواری کا اظہار نہیں کرنا چاہیے۔

(ب) درج ذیل درسی اقتباس کا بغور مطالعہ کر کے دی ہوئی سرگرمیاں ہدایات کے مطابق مکمل کیجیے۔ [7]

(۱) ستون ’الف‘ میں کرداروں کے نام اور ستون ’ب‘ میں خوبیاں بیان کرنے والے فقرے دیے ہوئے ہیں۔

(2) ان کے درمیان مناسب جوڑیاں لگائیے۔
ڈرامے کے کردار اور فقروں کا تعلق جوڑنا ہے۔

$$4 \times \frac{1}{2} = 2$$

درست جواب:	ستون ’الف‘ (کردار)	ستون ’ب‘ (فقرے)
(i)	شیرین	خون پیدا کرتی ہے۔
(ii)	مکھو بیگم	چہرے پر چکنائی لاتی ہے۔
(iii)	بی پروٹین	ہاتھوں میں طاقت لاتی ہے۔
(iv)	جلو آ پا	باتوں میں روانی ہے۔

(۲) دودھ میں شامل اجزاء کے نام اور فوائد لکھیے۔ (2)

یہ موضوعی سرگرمی آپ کی تفہیم کی جانچ کے لیے ہے۔ $1 \times 2 = 2$
متوقع جواب: دودھ میں پانی، پروٹین، شکر، چربی، کالسیئم، نمک جیسے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ یہ اجزاء ہماری صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔ ان اجزاء سے جسم میں طاقت آتی ہے۔ جلد پر چکنائی ہوتی ہے۔ یہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتے ہیں۔

(۳) ”میں میٹھی میٹھی باتیں کرتی ہوں۔“ (جملے سے فعل اور فاعل تلاش کر کے لکھیے) (1)

درست جواب: میں - فاعل کرتی ہوں - فعل

(۴) مجھے دودھ پینا پسند ہے۔ اس پر اپنی رائے لکھیے۔ (2)

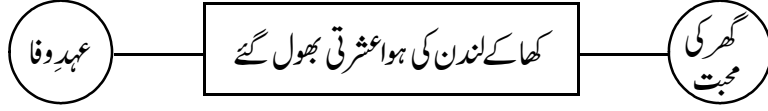
ذاتی رائے/رد عمل پر مبنی یہ سرگرمی آپ کی قوت فکر، اظہار خیال اور مافی الضمیر کی ادائیگی کی جانچ کے لیے ہے۔ $1 \times 2 = 2$
متوقع جواب: مجھے دودھ پینا بہت پسند ہے۔ دودھ ہماری صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ دودھ میں شامل مفید اجزاء ہمارے لیے بہت مفید ہیں۔ اس لیے میں دودھ پینا پسند کرتا ہوں۔

حصہ ۲: نظم - کل نمبرات: 10

(2) (الف) درج ذیل درسی نظم کے اقتباس کا بغور مطالعہ کر کے دی ہوئی سرگرمیاں ہدایات کے مطابق مکمل کیجیے۔ [5]

(1) پہلے شعر کی مدد سے شبکی خانے میں موزوں لفظ لکھیے۔
یہ معروضی سرگرمی آپ کی تفہیم کی جانچ کے لیے ہے۔

$$2 \times \frac{1}{2} = 1$$



(2) درج ذیل شعر کا مطلب لکھیے۔

نقلِ مغرب کی ترنگ آئی تمہارے دل میں

اور یہ نکتہ کہ مری اصل ہے کیا، بھول گئے

یہ استحصانی سرگرمی آپ کی تفہیم کی جانچ کے لیے ہے۔

$$1 \times 2 = 2$$

متوقع جواب: شاعر اپنے بیٹے عشرتی کے مغربی تہذیب میں مکمل طور پر رنگ جانے پر کہتے ہیں کہ جب سے تم لندن گئے اور وہاں کی تہذیب کو اختیار کر لیا تب سے تم نے اپنے آپ کو، اپنی تہذیب کو، اپنی اصل کو بھول گئے ہو۔

(3) لڑکوں نے گھر کو بھلا دیا اور بوڑھے رُویش دینِ خدا بھول گئے، پر اپنی ذاتی رائے لکھیے۔

$$1 \times 2 = 2$$

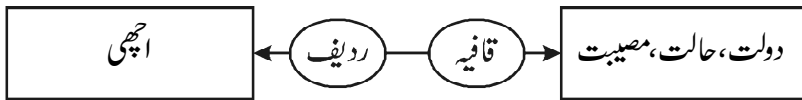
ذاتی رائے/رُو عمل پر مبنی یہ سرگرمی آپ کی فہم کی جانچ کے لیے ہے۔

متوقع جواب: تہذیبوں کی تبدیلی کا رنگ ہر عمر کے لوگوں پر چڑھ گیا ہے۔ مغربی تہذیب کا رنگ ڈھنگ کچھ ایسا ہے کہ بچے اب گھر سے دور پارکوں، کالجوں کی زندگی میں جی رہے ہیں اور گھر کو بھلا دیے ہیں۔ اب بوڑھے بھی اپنے دین کی تعلیمات کو بھول رہے ہیں۔

(ب) درج ذیل درسی غزل کا بغور مطالعہ کر کے دی ہوئی سرگرمیاں ہدایات کے مطابق مکمل کیجیے۔ [5]

(1) شعری اقتباس کی ردیف اور قافیہ چوکون میں لکھیے۔
یہ معروضی سرگرمی آپ کی تفہیم کی جانچ کے لیے ہے۔

$$2 \times \frac{1}{2} = 1$$



(2) درج ذیل شعر کی تشریح کیجیے۔

$$1 \times 2 = 2$$

یہ استحصانی سرگرمی آپ کی فہم کی جانچ کے لیے ہے۔

متوقع جواب: یہ شعر جگت موہن لال رواں کی رباعیات سے ماخوذ ہے۔ شاعر زندگی کی حقیقتوں کا اظہار کرتے ہوئے کہتا ہے کہ زندگی کے لیے نہ غریبی اچھی چیز ہے اور نہ ہی ہمیشہ مال و دولت کی تگ و دو۔ انسان کے لیے سب سے اچھی بات یہ ہے کہ جس بات سے انسان کا دل مطمئن ہو وہی بات یا حالت اچھی ہے۔

(2) (۳) عیش سے مصیبت اچھی؟ اس پر اپنی ذاتی رائے لکھیے۔

$$1 \times 2 = 2$$

ذاتی رائے/ردعمل پر مبنی یہ سرگرمی آپ کی فہم کی جانچ کے لیے ہے۔

متوقع جواب: انسان نفس کی خواہشات کو پورا کرنے کے لیے اکثر غلط عادات کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر ایسی عادتیں اس کی اصلاح کے تمام راستوں کو بند کر دیتی ہیں اس لیے جس عیش سے نفس کی اصلاح میں رکاوٹ آ جائے ایسے عیش پر مصیبت کو ترجیح دینا چاہیے۔

حصہ ۳ : قواعد - کل نمبرات: 10

[6] (3) (الف) ہدایات کے مطابق ذیل کی سرگرمیاں مکمل کیجیے۔

(1) درست جواب: (1) ذہن

(1) (2) آم

(2) (3) مطلب: انتقال ہونا۔ جملہ: ایک سڑک حادثے میں نوجوان کی زندگی کا چراغ گل ہو گیا۔

(1) (4) (i) تشبیہ

(1) (ii) تعریف: شعر میں کسی چیز کو کسی اور چیز کے جیسا بنانا اور موازنہ کرنا تشبیہ کہلاتا ہے۔

[4] (ب) ہدایات کے مطابق ذیل کی سرگرمیاں مکمل کیجیے۔

(1) درست جواب: (1) گل - پھول چمن - باغ

(1) (2) ”ہائے اللہ! تو کیا آپ لوگ بھی پھٹنے والے تھے؟“

(1) (3) والدین بچوں کے لیے کپڑے بنواتے ہیں۔

(1) (4) CAR EAR

حصہ ۴ : اطلاقی تحریری سرگرمیاں - کل نمبرات: 16

[5] (4) (الف) دیے ہوئے پوسٹر کی مدد سے خط لکھیے۔

نمونہ رسمی خط

الف - ب - جی

کنوینز، گولڈن جوبلی آل مہاراشٹر

سیرت النبی تقریری مقابلہ

۱۱ دسمبر ۲۰۱۸ء

محترم سکریٹری صاحب

ایچ اے کے اردو ہائی اسکول، تھانہ

آداب و تسلیمات!

مقصد: آل مہاراشٹر سیرت النبی تقریری مقابلے میں شرکت کے لیے

الحمد للہ! امسال ہمارے ادارے کی جانب سے ہونے والے تقریری مقابلے کا پچاسواں جشن ہے۔ اس گولڈن جوبلی مقابلے

کے لیے آپ کی اسکول کو مدعو کرتے ہوئے ہمیں دلی مسرت ہو رہی ہے۔

حسب سابق مقابلہ مؤرخہ ۶ جنوری ۲۰۱۹ء کو جونیئر گروپ (چہارم تا ہفتم) اور سینئر گروپ (ہشتم تا دہم) دو گروپ میں ہوگا۔ وقت بالترتیب ۵/منٹ اور ۷/منٹ ہیں۔ اہم سال عنوانات کی بجائے نکات دیے جا رہے ہیں۔ ان نکات کی روشنی میں عنوان کا انتخاب آپ خود کر سکتے ہیں۔

گزارش ہے کہ آپ کی اسکول کے طلبہ کے نام ایک جنوری سے پہلے بذریعہ خط یا ای-میل روانہ کر دیں۔ ساتھ میں تفصیلی سرکیولر منسلک ہے۔

فقط

الف-ب-جی

کنویز

آل مہاراشٹر تقریری مقابلہ

نمونہ غیر رسمی خط

الف-ب-جی

کمرہ نمبر ۳۰۵، آشیانہ اسٹوڈنٹس ہاسٹل،

مولوی گنج، پونہ

۲۱ دسمبر ۲۰۱۸ء

عزیز دوست مصباح جمیل صاحب

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

میں یہاں خیریت سے ہوں اور آپ خیریت نیک چاہتا ہوں۔

آپ کو مجھ سے شکایت تھی کہ میں صرف پڑھائی میں مصروف رہتا ہوں۔ دیگر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا۔ اب آپ کی

شکایت دور ہو جائے گی۔

۱۵ اور ۶ جنوری ۲۰۱۹ء کو انجمن ہدایت الاسلام، پونہ کے زیر اہتمام گولڈن جوبلی آل مہاراشٹر سیرت النبی تقریری مقابلہ منعقد

ہو رہا ہے۔ الحمد للہ! اس مقابلے میں ہماری اسکول کی جماعت ہفتم کی طالبہ اریبہ جونیئر گروپ کی نمائندگی کرے گی اور میں سینئر گروپ

کے نمائندے کی حیثیت سے مقابلے میں شرکت کر رہا ہوں۔

منتظمین نے اس مرتبہ عنوان کی بجائے سیرت رسولؐ کے نکات دیے تھے۔ اس میں رسول اللہؐ کے اخلاق و عادات، انسانیت

نوازی، لوگوں سے محبت، بچوں سے شفقت وغیرہ شامل ہیں۔

ہمارے اُردو مضمون کے ٹیچر نے محسن انسانیتؐ کے عنوان پر زبردست تقریر لکھ کر دی ہے جسے میں نے یاد کر لیا ہے۔ دعا کریں

کہ مہارت کے ساتھ تقریر پیش کر سکوں۔

تمھاری والدہ کو دعا کے لیے کہنا۔ والد صاحب کو سلام عرض کرنا۔ مقابلے کے بعد دیگر تفصیلات لکھتا ہوں۔

فقط

تمھارا دوست

الف-ب-جی

[5]

(ب) درج ذیل میں سے کسی ایک سرگرمی کو مکمل کیجیے۔

(1) سرگرمی نمبر (4) (الف) میں دیے ہوئے تقریری مقابلے کے اعلان کی روشنی میں خبر تیار کیجیے۔

متوقع خبر: ”سیرت النبیؐ کی مجلسوں میں شرکت بڑی سعادت ہے۔“

انجمن ہدایت اسلام، پونہ کا گولڈن جوبلی پروگرام

پونہ: ۲۶ جنوری: سیرت النبیؐ کی مجلسوں میں شرکت کرنا، اظہار خیال کرنا، سیرت کے تعلق سے سننا اور سنانا بڑی سعادت کی بات ہے۔ آج عزم کریں کہ ہم سیرت النبیؐ پر صدنی صدر عمل کر کے رسولؐ سے محبت کی سچی تصویر پیش کریں گے۔ ان خیالات کا اظہار شہر قاضی نور محمد صاحب نے انجمن اسلام، پونہ کے گولڈن جوبلی تقریری مقابلے کی مسند صدارت سے کیا۔ اس تقریب میں شہر کے مدارس کے علما و حفاظ بحیثیت مہمان و منج حاضر تھے۔ ادارے کے سکریٹری نے تقریری مقابلے کی پچاس سالہ روداد پیش کی۔ صدر انجمن نے استقبالیہ کلمات ادا کیے۔ مہاراشٹر بھر کی اردو اسکولوں سے ۵۰ سے زائد طلبہ و طالبات نے حضورؐ کی سیرت کے مختلف ابواب پر اظہار خیال کیا۔ سامعین نے بھرپور داد سے نوازا۔ انجمن نے مقابلے میں شریک تمام بچوں کو سرٹیفکیٹ اور میڈل دیا۔ نیز بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے تین تین بچوں کو نقد روپیہ، ٹرافی، سرٹیفکیٹ دیا گیا۔ تقریب کی نظامت مس جویریہ نے خوب صورت انداز میں کی۔ حضرات و خواتین کی موجودگی نے مقابلے کو یادگار بنا دیا۔

[5]

(۲) دیے ہوئے نکات کی مدد سے روزگار میلہ سے متعلق اشتہار بنائیے۔

روزگار میلہ

۲۰۱۹ء، ۲۳ جنوری بمقام ایمپلائمنٹ سینٹر، کیمپ، مالگاؤں

وقت: صبح ۱۰ بجے تا شام ۵ بجے

کیا آپ روزگار کی تلاش میں ہیں؟

اگر ہاں، تو آج ہی دیے ہوئے نمبرات پر رابطہ کریں۔ دیے ہوئے لنک پر رجسٹریشن کریں۔

کون کر سکتا ہے؟

گریجویٹس (آرٹس، سائنس، کامرس) / انجینئرس B.E. (تمام ٹریڈس کے لیے)

آئی۔ ٹی۔ آئی کامیاب (پلمبرس، ویلڈرس، وائرمن)

تجربے کی شرط نہیں / فریشر بھی آ سکتے ہیں۔

رجسٹریشن فیس صرف ۲۰۰ روپے / PayTM سے ادائیگی کی سہولت

تمام اسناد کی اور بیجنل اور زیر افس ساتھ لائیں۔ Bio-data منسلک کریں۔

[6]

(ج) ذیل کے عنوانات میں سے کسی ایک عنوان پر ۸۰ تا ۱۰۰ الفاظ پر مشتمل مضمون لکھیے۔

اس سرگرمی کے تحت آپ کو دیے ہوئے عنوان پر ۱۰۰ تا ۱۲۰ الفاظ پر مشتمل مضمون تحریر کرنا ہے۔ مضمون لکھتے وقت ان باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

(i) مناسب تمہیدی جملے ہوں۔ (ii) نفس مضمون میں موضوع کے لحاظ سے (مثبت/منفی) نکات ہوں۔ مناسب پیشکش

ہو۔ جملوں میں تسلسل ہو۔ موزوں زبان ہو۔ تجربات، مشاہدات اور خیالات کی پیشکش میں روانی ہو۔ موزوں اشعار، اقوال،

ضرب المثل شامل ہوں۔ املے و جملے کی غلطیوں سے پاک ہو۔ (iii) مناسب اختتام ہو۔

نمونہ مضمون: ۱۔ فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس - ضرورت، شوق یا مجبوری

آج کل فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس بہت عام ہو چکے ہیں۔ یہ بہ آسانی ہر چھوٹے بڑے شہر اور ہمارے قرب و جوار میں دستیاب ہیں۔ ہوٹل ہو کہ چوک چوراہا، تفریحی مقام ہو یا بس اسٹیشن، ریلوے اسٹیشن ہو کہ آفس یا کالج اور اسکول کا ٹیکڑ کینٹین ہر جگہ فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس کے اسٹال مل ہی جاتے ہیں۔

فاسٹ فوڈ وہ غذا ہے جو بہت کم وقت میں آسانی سے تیار ہو جاتی ہے۔ ذائقہ دار، چٹ پٹا اور خوشنما ہونے کی وجہ سے انسان جلد ہی فاسٹ فوڈ کا عادی ہو جاتا ہے۔ ہندوستان میں وڈا پائو، وڈا سائبر، پائو بھاجی، ڈھوکلا، اڈلی، ڈوسا، اُپما، اُپٹا، آلو ٹکیا، پھیل پوری، چاٹ وغیرہ فاسٹ فوڈ کی تعریف میں آتے ہیں۔ سوئی جاپان کا، نوڈلس چین کا، شاو رما عرب کا، پز اٹلی کا اور کباب روٹی ایران، ترکی اور لبنان کا فاسٹ فوڈ ہے۔ فٹ اینڈ چپس زیادہ تر برطانیہ، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کھایا جاتا ہے۔ بریڈ، بن، کیک، ٹوسٹ جیسی بیکری ایشیا بھی فاسٹ فوڈ ہیں جو دنیا کے اکثر ممالک میں استعمال کی جاتی ہیں۔

فاسٹ فوڈ کی تیاری میں غذائی اجزاء و غذائیت کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس کی تیاری میں شکر، نمک، چکنائی اور چٹ پٹے ذائقے کے لیے مختلف مسالے زیادہ مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ انھیں پُرکشش اور جاذبِ نظر بنانے کے لیے مصنوعی رنگ اور خوشبو کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کھانے کا لطف بڑھ جاتا ہے، کھانے میں مزہ آتا ہے۔ زبان کا ذائقہ بدل جاتا ہے اس لیے فاسٹ فوڈ لوگوں کی پہلی پسند بن گیا ہے۔ بچے اور جوان، سب اسے بہت ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ میں مفید غذائی اجزاء نہیں ہوتے اس لیے انھیں بہت زیادہ استعمال کرنے سے صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔

فاسٹ فوڈ میں شامل چکنائی خون میں خراب کولیسٹرال کے اضافے اور اچھے کولیسٹرال کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ اس میں موجود کیمیائی مادے، مصنوعی رنگ اور نمک دانتوں کو متاثر کرتے ہیں۔ زیادہ شکر دماغی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق فاسٹ فوڈ میں موجود مسالوں اور نمک کی کثرت سے معدے کی تیزابیت بڑھتی ہے بلکہ ہاضمے کا عمل بھی متاثر ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈ میں ریشے دار اجزاء کی غیر موجودگی قبض کا سبب اور بہت ساری بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔

کبھی کبھی فاسٹ فوڈ کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں لیکن جو لوگ ہفتے میں دو یا اس سے زیادہ مرتبہ فاسٹ فوڈ کھاتے ہیں، ان کے موٹاپے سے متاثر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ سے بہت زیادہ توانائی حاصل ہوتی ہے۔ اگر جسم کو توانائی کی زائد مقدار حاصل ہوتی ہے اور اس توانائی کا استعمال کم ہوتا ہے تو چربی جسم کا حصہ بننے لگتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے موٹاپے کی شرح میں اضافے کے لیے فاسٹ فوڈ کو ذمہ دار قرار دیا ہے۔ ایک امریکی ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ لوگ صرف یہ جانتے ہیں کہ چٹ پٹی غذاؤں سے کھانے کا لطف دو بالا ہو جاتا ہے، بھوک مٹ جاتی ہے لیکن بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہیں کہ فاسٹ فوڈ انھیں بسا خوری کا مریض بنا دیتا ہے۔ یہ جسم میں قدرتی ہارمونز کے عمل میں تبدیلیاں بھی لاتا ہے۔

فاسٹ فوڈ کے ساتھ ساتھ سافٹ ڈرنکس پینے کا چلن عام ہو چلا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ ابتدا میں پانی، لیمو اور شہد سے تیار کیا گیا سافٹ ڈرنک مارکیٹ میں پیش کیا گیا۔ اس کے بعد سوڈا، پانی، ادراک اور لیمو ملا کر پہلا کاربوئیٹیڈ یعنی کاربن ڈائی آکسائیڈ ملا ہوا سافٹ ڈرنک تیار کیا گیا۔ آج کل سوڈا واٹر، شکر، ذائقہ بخش مادے، پھلوں سے کشید کیے ہوئے رس وغیرہ سافٹ ڈرنکس میں ملائے جاتے ہیں۔ مٹھاس کے لیے توانائی والے مادے؛ سکروز، فیکٹوز شکر ملائی جاتی ہیں۔ ذائقے کے لیے لیکولک

ایسڈ، سائٹریک ایسڈ، فولک ایسڈ، فاسفورک ایسڈ جیسے ترشے ملائے جاتے ہیں اور کچھ سافٹ ڈرنکس میں کیفین بھی ملایا جاتا ہے۔ یہ سافٹ ڈرنکس ہمارے پسندیدہ مشروب بن چکے ہیں۔ ان کا بہت زیادہ استعمال صحت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ ذیابیطس جیسی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ جگر، لبلبہ، گردہ وغیرہ کے افعال پر ان کا بڑا اثر ہوتا ہے۔ ان اعضا کے افعال میں سافٹ ڈرنکس گڑبڑی پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں، مسوڑھوں کو خراب اور ہڈیوں کو کمزور کرتے ہیں۔ ہاضمہ درست کرنے کی بجائے اس پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

ان دنوں صاف پانی پینے کے لیے ہم منرل واٹر (بوٹل بند پانی) استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ پانی کو زیادہ دنوں تک محفوظ رکھنے کے لیے اسے مشینی کیمیائی عمل سے گزارا جاتا ہے۔ اس میں مختلف قسم کے کیمیائی مادے بھی ملائے جاتے ہیں۔ یہ کیمیائی مادے ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اس لیے ہمیشہ صاف و تازہ پانی پینا چاہیے۔

فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس ہمارے کھانے اور پینے کے ذوق کی تسکین کرتے ہیں۔ بھوک پیاس کو دور کرتے ہیں مگر غذا اور غذائیت نہیں دیتے۔ ان کا مسلسل اور بہت زیادہ استعمال ہمارے مزاج، برتاؤ اور ہارمونز میں تبدیلی کا سبب بنتا ہے۔ ان کی غذائی حیثیت گھر میں پکائی جانے والی روزمرہ کی غذاؤں کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں۔ یہ محض چند منٹ کا لطف اور پیسوں کی بربادی ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ صحت مند عادتیں اپنائیں۔ وقت پر کھانا کھائیں۔ متوازن غذا اور صاف پانی اچھی صحت کے ضامن ہیں۔

۲۔ میں ڈاکٹر بنوں گا... نمونہ مضمون:

بچپن سے ہی خواہش تھی کہ میں ڈاکٹر بنوں گا۔ بڑا ہوا تو یہ احساس اور بھی بڑھنے لگا۔ اب تو میں نے ارادہ کر لیا ہے کہ میں ڈاکٹر بنوں گا۔

ہم روزانہ اخبارات پڑھتے ہیں۔ ٹی وی پر خبریں دیکھتے ہیں۔ کبھی حادثات کی خبریں ہوتی ہیں تو کبھی وبائی امراض کے بارے میں۔ مختلف بیماریوں میں مبتلا لوگوں کو دیکھتا ہوں تو جی چاہتا ہے کہ بس کسی نہ کسی طرح اُن کی مدد کروں۔ ان کی تکلیف کو دور کروں۔ ان کی بیماریوں کو دور کرنے میں معاون بن سکوں۔ یہ خیال ہی مجھے ڈاکٹر بننے پر اکساتا رہتا ہے۔

میں ایک اچھا ڈاکٹر بنوں گا۔ بچوں کا اچھا معالج بنوں گا۔ ہمارے ملک میں غربت کی وجہ سے چھوٹے چھوٹے بچے غذائی کمی، ناقص غذائیت اور مناسب ماحول نہ ہونے کی وجہ سے کمزور اور بیمار ہوتے ہیں۔ یہی کمزوری اور بیماری جب حد سے بڑھ جاتی ہے تو اکثر بچوں کی موت ہو جاتی ہے۔ معصوم بچوں کی شرح اموات دیکھ کر اکثر میں جذباتی ہو جاتا ہوں۔ اس لیے بچوں کا ڈاکٹر بننے میں مجھے دلچسپی ہے۔

نومولود بچے اپنی تکلیف کا اظہار صرف رو کر کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کا علاج کرنا صبر آزما ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ خدمت کر کے میں ماؤں کی دعائیں حاصل کروں۔ انسانیت کی خدمت عبادت ہے۔ یہ عبادت ڈاکٹر بن کر بہ آسانی کی جاسکتی ہے۔ اس لیے میں نے عزم کیا ہے کہ میں ڈاکٹر بنوں گا اور لوگوں کی خدمت کروں گا۔

ڈاکٹر بننے کے لیے محنت کی ضرورت ہے۔ پڑھائی میں بھی محنت لگے گی۔ اینٹرس امتحان دینا ہوگا۔ میں نے ابھی سے کوشش شروع کر دی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ میری کوشش بے کار نہیں جائے گی اور میں ایک اچھا ڈاکٹر بن کر لوگوں کا علاج کروں گا۔

.....☆.....☆.....